

## Actividades de compromiso en el hogar

\* Estructura el día lo mejor que puedas. Sabemos que las rutinas predecibles son beneficiosas.

### 1. Configurar "Hora del cuento"

Lean cuentos juntos, haga que su hijo pase las páginas e interactúe con el libro.

Etiquete / comente en las imágenes para proporcionar vocabulario y fomentar la atención conjunta.

Proporcione a su hijo algunos libros y aliéntelo a mirarlos independientemente para una actividad de ocio.

Anímelos a que hagan coincidir las imágenes o las palabras con los libros hechos por los maestros que se envían a casa.

### 2. Configure "Tiempo de cocción"

Haga que su hijo lo ayude a hacer artículos simples como pudín, galletas,

gelatina, etc. ¡Proporcione asistencia mano a mano para ayudar a que la actividad sea divertida y exitosa!

Anímelos a "remover", "sacar", "verter" y "abrir". Modele estas acciones y comente lo que están haciendo juntos.

### 3. Configurar "Art Time"

Hazlo simple y usa cualquier material que tengas. Simplemente puede colocar papel normal en la mesa y hacer que practiquen colorear, pegar, pintar y escribir sus nombres. Únete a la actividad con ellos, ¡es genial ver una modelo!

El tiempo del arte también puede ser para el aporte sensorial (si está de acuerdo con ensuciarse).

Juegue con crema de afeitar sobre la mesa, pintar con los dedos con pudín o pintura.

Reúna recipientes pequeños y llénelos con materiales sensoriales como arroz, frijoles, pasta (cualquier cosa texturizada), agua y agua con un poco de jabón para burbujas. ¡Solo necesita una pequeña cantidad de entrada y diversión!

### 4. Configure "Tiempo de música"

Toca tu música favorita y bailan juntos.

Toca sillas musicales.

Sentarse juntos y cantar canciones. Anime a su hijo a imitar sus acciones.

Utiliza instrumentos. Si no posee ninguno, está bien, ¡puede hacer el suyo!

Ollas, sartenes, cuencos son grandes tambores con o sin cuchara de madera.

Coloque el arroz / pasta dentro de un recipiente pequeño que se pueda sellar herméticamente para hacer una coctelera.

### 5. Configure "Tiempo libre"

Proporcione a su hijo juguetes, libros, iPad, películas, etc. que prefieran. Dales tiempo para "jugar" y explorar los artículos. Facilitar si es necesario.

Juega afuera, sal a caminar. Jueguen a perseguir juntos.

Jueguen juntos. No se preocupe por las reglas, juegue el juego tan simple como sea necesario para su hijo.

Puedes ayudarlos a combinar colores, números, hiladores giratorios o simplemente tirar los dados mientras mueves su pieza. Tomar turnos es excelente para enseñar atención conjunta y reciprocidad.

## 6. Configure "Movimiento / Tiempo de ejercicio"

¡Haga ejercicio juntos! Tu puedes hacer:

Abdominales (asegure las rodillas dobladas de su hijo mientras lo alcanzan)

Estiramientos (brazos hacia arriba y hacia abajo lentamente)

Marchando en el lugar

Saltando

Giros (manos en las caderas y girar el cuerpo de lado a lado)

Curvas laterales (brazos hacia arriba y luego flexión de izquierda a derecha y luego de derecha a izquierda)

\* Conoces a tu hijo, así que establece las expectativas sobre cuánto tiempo haces ejercicio y cómo muchas repeticiones de cada ejercicio que haces. Está bien si no pueden realizar el ejercicio exactamente. Nos estamos centrando en el movimiento, la planificación motriz y la imitación.

## 7. Anime a su hijo a "ayudar" en la casa. Es posible que deba ayudarlos físicamente, pero ellos pueden ayudar con:

Llevar el cesto de la ropa

Guardar la ropa en cajones / aparadores / armarios

Toallas plegables

Lavar la mesa

Poniendo la mesa

Limpiar después de las comidas poniendo artículos no frágiles en el fregadero, basura en la basura / balde

Anímalos a vestirse solos o ayúdalos a vestirlos

Anímalos a poner su ropa sucia en el cesto

Anímalos a recoger sus juguetes o guardar cosas contigo

\* No olvide que la información sensorial puede y debe proporcionarse durante todo el día (entre las actividades anteriores) para la regulación.

Proporcionar almohadas o golpes de pelota

Proporcione una presión profunda abrazando / apretando a su hijo

Use mantas para que su hijo se esconda debajo de ellas o envuélvalas en una manta como entrada

Salga a caminar o simplemente suba y baje escaleras si no puede salir